

Приложение  
к Основной образовательной  
программе основного общего  
образования МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа №12 с  
углубленным изучением  
отдельных предметов»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(наименование учебного предмета, курса)

**основного общего образования (5-9 классы)**

(уровень образования)

**базовый**

**(базовый/профильный уровень)**

Рязанцева Екатерина Владимировна, учитель физической культуры

Старый Оскол  
2016

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Рабочей программы по физической культуре. Предметная линия учебников под ред. М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы. Автор В.И.Лях, М.: «Просвещение», 2014г.

Учебник: Физическая культура. 5-7 классы, авторы: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М. Я., М.: «Просвещение», 2014г.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Данный учебный предмет имеет своей *целью*: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих *задач*:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

*Рабочая программа обеспечена следующим учебно-методическим комплектом:*

- 1.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 4-е издание - М.: Просвещение, 2014 г.
- 2.Физическая культура. 5-7 классы: учеб.дляобщеобразоват. учреждений / (М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова); под ред. М.Я. Виленского – 3-е изд.- М.: Просвещение, 2014.
- 3.Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013.
- 4.Физическая культура: учеб.для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха – 3-е изд. - М.: Просвещение, 2007.
- 5.Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела

«Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

В авторскую программу внесены изменения: в связи с отсутствием материально-технического обеспечения, раздел лыжная подготовка заменен на кроссовую подготовку и внесен в раздел легкая атлетика.

### ***Общая характеристика учебного курса***

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

### ***Формы и средства контроля***

Видами педагогического контроля уроков являются входной, рубежный и итоговый. Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Контроль теоретических знаний осуществляется как итоговое действие. На уроке он проходит в форме устного опроса, собеседования, в конце четверти – в форме устного опроса, контрольных тестовых работ, в конце каждого учебного года – с использованием всех вышеперечисленных форм.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются: наблюдение, вызов из строя для показа, комбинированный метод.

Для оценки физической подготовленности, складывающейся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний используются тестирование и контрольные упражнения, при этом приоритетным показателем является темп прироста результатов.

### ***Описание места учебного курса в учебном плане***

Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 м классе из расчёта 3 часа в неделю (всего 522 часа). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от «30» августа 2010 г. №889. В соответствии с учебным планом МАОУ "СОШ №27 с УИОП", а также организацией образовательной деятельности школы с учётом 5-

дневной учебной недели, часы распределены следующим образом: в 5 классе — 102 ч., в 6 классе — 102 ч., в 7 классе — 102 ч., в 8 классе — 102 ч., в 9 классе — 102 ч. Итого 510 учебных часов.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### ***К концу обучения в 5 классе учащиеся научатся:***

- раскрывать историю Олимпийских игр древности, возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;
- раскрывать значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- руководствоваться правилами техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### ***Учащиеся получат возможность научиться:***

- определять признаки положительного влияния занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### ***Учащиеся научатся:***

- выбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней гимнастики, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом возможностей собственного организма;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий.

#### ***Учащиеся получат возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

### **Физическое совершенствование**

#### ***Учащиеся научатся:***

- выполнять физкультминутки по профилактике утомления в процессе учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- выполнять акробатические упражнения из числа хорошо освоенных элементов;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных элементов;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основы техники игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
  - выполнять совместные игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
  - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- выполнять совместные игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам.

***К концу обучения в 6 классе учащиеся научатся:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- раскрывать историю возрождения Олимпийских игр, символику и ритуалы современных Олимпийских игр;
- характеризовать слагаемые режима дня и его основное содержание: значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- определять базовые понятия физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, самостоятельных занятий;
- руководствоваться правилами правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами предупреждения травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- определять признаки положительного влияния занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Учащиеся научатся:*

- использовать занятия физическими упражнениями, подвижными играми для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности;
- самостоятельно проводить занятия по освоению двигательных действий, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

### **Физическое совершенствование**

*Учащиеся научатся:*

- выполнять физкультминутки по профилактике утомления в процессе учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов для развития физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных элементов;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных элементов;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основы техники игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### ***К концу обучения в 7 классе учащиеся научатся:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Учащиеся научатся:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

## **Физическое совершенствование**

*Учащиеся научатся:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях игровой деятельности;



- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

***К концу обучения в 8 классе учащиеся научатся:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные её направления в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Учащиеся научатся:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья;
- анализировать особенности выполнения двигательных действий, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в освоении новых двигательных действий, развитии двигательных качеств.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур.

### **Физическое совершенствование**

*Учащиеся научатся:*

- выполнять комплексы упражнений по повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формировать их задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать

особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии двигательных качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов, проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального

государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в

чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и

назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;



- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### ***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

### ***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм разных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать

текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в

зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **3. Содержание учебного курса**

#### **5 класс**

### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

### **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

### **6 класс**

### **История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

### **Физическая культура (основные понятия)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

### **Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

### **7 класс**

### **История физической культуры**

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

### **Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

### **Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

### **8 класс**

### **История физической культуры**

История возникновения и формирования физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов

### **Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

### **Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

## **9 класс**

### **История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

### **Физическая культура (основные понятия)**

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **5 класс**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **6 класс**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

### **7 класс**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз(подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **8 класс**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

## **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

### **9 класс**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

*Гимнастика с основами акробатики.*

- Организуемые команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.
- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Лёгкая атлетика.*

- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.

*Элементы единоборств*

*Спортивные игры.*

- Баскетбол. Игра по правилам.
- Волейбол. Игра по правилам.
- Футбол. Игра по правилам.

*Прикладно - ориентированная подготовка.*

- Прикладно-ориентированные упражнения.

***Упражнения общеразвивающей направленности.***

Общеспортивная подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Волейбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

#### 4. Тематическое планирование

5 класс		
№ п/п	Наименование разделов/тем	Часы учебного времени
1.	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	3ч
	<b>История физической культуры</b> Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
	<b>Физическая культура (основные понятия)</b> Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
	<b>Физическая культура человека</b> Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Утренняя гимнастика.	1
	<b>Способы (двигательной) физкультурной деятельности</b>	В процессе уроков
	<b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	
	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b> Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).	
2.	<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	27ч
	<b>Беговые упражнения</b> <i>Овладение техникой спринтерского бега</i> История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.  <i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе от 10 до	16ч



	12 мин. Бег на 1000 м.	
	<b>Прыжковые упражнения</b> <i>Овладение техникой прыжка в длину</i> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. <i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	6ч
	<b>Метание малого мяча</b> <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.	5ч
	<b>Развитие выносливости</b> Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	
	<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	
	<b>Развитие скоростных способностей</b> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	
	<b>Знания о физической культуре</b> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	
	<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и	

	гигиены	
	<b>Овладение организаторскими умениями</b> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>18ч</b>
	<b>Краткая характеристика вида спорта</b> <b>Требования к технике безопасности</b> История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	1ч
	<b>Организующие команды и приёмы</b> <i>Освоение строевых упражнений</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	
	<b>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</b> <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	
	<b>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</b> <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	
	<b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках</b> <i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.	5ч
	<b>Опорные прыжки</b> <i>Освоение опорных прыжков</i> Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).	4ч
	<b>Акробатические упражнения и комбинации</b> <i>Освоение акробатических упражнений</i> Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	8ч
	<b>Развитие координационных способностей</b> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической	

	скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	
	<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b> Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	
	<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	
	<b>Развитие гибкости</b> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	
	<b>Знания о физической культуре</b> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	
	<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	
	<b>Овладение организаторскими умениями</b> Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	
	<b>Спортивные игры – Баскетбол</b>	<b>19ч</b>
	<b>Краткая характеристика вида спорта</b> <b>Требования к технике безопасности</b> История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	1ч
	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	3ч
	<b>Освоение техники ведения мяча</b> Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей	3ч

	и неведущей рукой.	
	<b>Овладение техникой бросков мяча</b> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.	3ч
	<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b> Вырывание и выбивание мяча.	1ч
	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2ч
	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2ч
	<b>Освоение тактики игры</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	2ч
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	2ч
	<b>Спортивные игры – Волейбол</b>	<b>22ч</b>
	<b>Краткая характеристика вида спорта.</b> <b>Требования к технике безопасности</b> История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	1ч
	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	2ч
	<b>Освоение техники приёма и передач мяча</b> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	4ч
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	4ч
	<b>Развитие координационных способностей*</b> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением	

	<p>направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>	
	<p><b>Развитие выносливости</b> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p>	
	<p><b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>	
	<p><b>Освоение техники нижней прямой подачи</b> Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки</p>	4ч
	<p><b>Освоение техники прямого нападающего удара</b> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>	4ч
	<p><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>	2ч
	<p><b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>	1ч
	<p><b>Освоение тактики игры</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p>	1ч
	<p><b>Знания о спортивной игре</b> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>	
	<p><b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые</p>	

	задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	
	<b>Овладение организаторскими умениями</b> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	
	* Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм.	
	<b>Спортивные игры – Футбол</b>	<b>13ч</b>
	<b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	2ч
	<b>Овладение техникой ударов по воротам</b> Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	2ч
	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b> Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	2ч
	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2ч
	<b>Освоение тактики игры</b> Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	2ч
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	3ч
3.	<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b>	В процессе урока, сам. занятий
	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b> <i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	

	<p><b>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</b></p> <p><i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов</p> <p><i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища</p> <p><i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p> <p><i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости</p> <p><i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.</p>	
	<b>Итоговые работы</b>	
		<b>102 часа</b>

<b>6 класс</b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов/тем</b>	<b>Часы учебного времени</b>
<b>1.</b>	<b><i>Раздел 1. Основы знаний</i></b>	<b>4ч</b>
	<p><b>История физической культуры</b> Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p>	2ч
	<p><b>Физическая культура (основные понятия)</b> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p>	1ч
	<p><b>Физическая культура человека</b> Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	1ч
	<b><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i></b>	В процессе урока
	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b> Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор	

	<p>упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b></p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>25ч</b>
	<p><b>Беговые упражнения</b></p> <p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i></p> <p>Высокий старт от 15 до 30 м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 50 м.</p> <p>Скоростной бег до 50 м.</p> <p>Бег на результат 60 м.</p>	6ч
	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м</p>	10ч
	<p><b>Прыжковые упражнения</b></p> <p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p>	3ч
	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p>	3ч
	<p><b>Метание малого мяча</b></p> <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока' от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p>	3ч
	<p><b>Развитие выносливости</b></p> <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	
	<p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b></p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски</p>	



	набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	
	<b>Развитие скоростных способностей</b> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	
	<b>Знания о физической культуре</b> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	
	<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	
	<b>Овладение организаторскими умениями</b> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>18ч</b>
	<b>Краткая характеристика вида спорта</b> <b>Требования к технике безопасности</b> История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	1ч
	<b>Организуящие команды и приёмы</b> <i>Освоение строевых упражнений</i>  Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	
	<b>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</b> <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в парах	

	<p><b>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</b>  <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i></p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>	
	<p><b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках</b>  <i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i></p> <p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.  Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p>	4ч
	<p><b>Опорные прыжки</b>  <i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p>Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p>	4ч
	<p><b>Акробатические упражнения и комбинации</b>  <i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p>Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p>	9ч
	<p><b>Развитие координационных способностей</b>  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>	
	<p><b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>  Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	
	<p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>	
	<p><b>Развитие гибкости</b>  Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p>	
	<p><b>Знания о физической культуре</b>  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной</p>	

	осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	
	<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	
	<b>Овладение организаторскими умениями</b> Помощь и страховка; демонстрация  упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	
	<b><i>Спортивная игра – Баскетбол</i></b>	<b>20ч</b>
	<b>Краткая характеристика вида спорта</b>  <b>Требования к технике безопасности</b>  История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	1ч
	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2ч
	<b>Освоение техники ведения мяча</b>  Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	2ч
	<b>Овладение техникой бросков мяча</b>  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.  Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.	2ч

	<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b> Вырывание и выбивание мяча.	1ч
	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2ч
	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2ч
	<b>Освоение тактики игры</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	4ч
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	4ч
	<b>Спортивная игра – Волейбол</b>	<b>23ч</b>
	<b>Краткая характеристика вида спорта.</b> Требования к технике безопасности История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	1ч
	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	2ч
	<b>Освоение техники приёма и передач мяча</b> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	3ч
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	

	<p><b>Развитие координационных способностей*</b> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>	
	<p><b>Развитие выносливости</b> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p>	
	<p><b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.  Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>	
	<p><b>Освоение техники нижней прямой подачи</b> Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки  То же через сетку</p>	3ч
	<p><b>Освоение техники прямого нападающего удара</b> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>	4ч
	<p><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>	4ч
	<p><b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b> Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p>	1ч
	<p><b>Освоение тактики игры</b> Закрепление тактики свободного нападения.  Позиционное нападение с изменением позиций</p>	5ч
	<b>Знания о спортивной игре</b>	

	<p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).</p> <p>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>	
	<p><b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</b></p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>	
	<p><b>Овладение организаторскими умениями</b></p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	
	* Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм.	
	<b>Спортивная игра –Футбол</b>	<b>12ч</b>
	<p><b>Краткая характеристика вида спорта</b></p> <p><b>Требования к технике безопасности</b></p> <p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p>	1ч
	<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники</p>	1ч
	<p><b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b></p> <p>Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой</p>	1ч
	<p><b>Овладение техникой ударов по воротам</b></p> <p>Продолжение овладения техникой ударов по воротам</p>	2ч
	<p><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b></p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча,</p>	1ч

	остановка, удар по воротам	
	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1ч
	<b>Освоение тактики игры</b> Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	2ч
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	3ч
3.	<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b>	В процессе урока, сам. занятий
	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b> <i>Основные двигательные способности</i>  Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	
	<b>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</b> <i>Гибкость</i>  Упражнения для рук и плечевого пояса.  Упражнения для пояса.  Упражнения для ног и тазобедренных суставов  <i>Сила</i>  Упражнения для развития силы рук.  Упражнения для развития силы ног.  Упражнения для развития силы мышц туловища  <i>Быстрота</i>	

	<p>Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p> <p><i>Выносливость</i></p> <p>Упражнения для развития выносливости</p> <p><i>Ловкость</i></p> <p>Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.</p>	
	<b>Итоговые работы</b>	
		<b>102ч</b>
	<b>7 класс</b>	
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов/тем</b>	<b>Часы учебного времени</b>
<b>1.</b>	<b><i>Раздел 1. Основы знаний</i></b>	<b>6ч</b>
	<p><b>История физической культуры.</b></p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>	2ч
	<p><b>Физическая культура (основные понятия)</b></p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.</p> <p>Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	2ч
	<p><b>Физическая культура человека</b></p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Слагаемые здорового образа жизни. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг</p>	2ч
	<b><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i></b>	В процессе урока
	<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b> Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p>	
	<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b></p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>	
<b>2.</b>	<b><i>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</i></b>	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>23ч</b>
	<b>Беговые упражнения</b>	8ч



	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60	
	<i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м	6ч
	<b>Прыжковые упражнения</b> <i>Овладение техникой прыжка в длину</i> Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега	3ч
	<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Процесс совершенствования прыжков в высоту	3ч
	<b>Метание малого мяча</b> <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх	3ч
	<b>Развитие выносливости</b> Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	
	<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	
	<b>Развитие скоростных способностей</b> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	
	<b>Знания о физической культуре</b> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	
	<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	
	<b>Овладение организаторскими умениями</b> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений;	

	помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>18ч</b>
	<b>Краткая характеристика вида спорта</b> <b>Требования к технике безопасности</b> История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	
	<b>Организующие команды и приёмы</b> <i>Освоение строевых упражнений</i> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	1ч
	<b>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</b> <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	
	<b>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</b> <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	
	<b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</b> <i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь	5ч
	<b>Опорные прыжки</b> <i>Освоение опорных прыжков.</i> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	3ч
	<b>Акробатические упражнения и комбинации</b> <i>Освоение акробатических упражнений</i> Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	9ч
	<b>Развитие координационных способностей</b> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	
	<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b> Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	

	<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	
	<b>Развитие гибкости</b> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	
	<b>Знания о физической культуре</b> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	
	<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	
	<b>Овладение организаторскими умениями</b> Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	
	<b>Спортивные игры – Баскетбол</b>	<b>20ч</b>
	<b>Краткая характеристика вида спорта</b> <b>Требования к технике безопасности</b> История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	1ч
	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b> Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	2ч
	<b>Освоение техники ведения мяча</b> Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	3ч
	<b>Овладение техникой бросков мяча</b> Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	3ч
	<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b> Перехват мяча	1ч
	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Дальнейшее обучение технике движений	3ч
	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие</b>	1ч

	<b>координационных способностей</b> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее обучение технике движений	
	<b>Освоение тактики игры</b> Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	3ч
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	3ч
	<b>Спортивные игры – Волейбол</b>	<b>23ч</b>
	<b>Краткая характеристика вида спорта.</b> <b>Требования к технике безопасности</b> История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	1ч
	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1ч
	<b>Освоение техники приёма и передач мяча</b> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	2ч
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	2ч
	<b>Развитие координационных способностей*</b> . Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	
	<b>Развитие выносливости</b> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	
	<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	
	<b>Освоение техники нижней прямой подачи</b>	3ч

	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки То же через сетку	
	<b>Освоение техники прямого нападающего удара</b> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	3ч
	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	3ч
	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b> Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	3ч
	<b>Освоение тактики игры</b> Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	5ч
	<b>Знания о спортивной игре</b> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	
	<b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	
	<b>Овладение организаторскими умениями</b> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	
	* Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм.	
	<b>Спортивные игры – Футбол</b>	<b>12ч</b>
	<b>Краткая характеристика вида спорта</b> <b>Требования к технике безопасности</b> История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	1ч
	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники	2ч
	<b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b> Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	1ч
	<b>Овладение техникой ударов по воротам</b> Продолжение овладения техникой ударов по воротам	1ч

	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b> Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1ч
	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1ч
	<b>Освоение тактики игры</b> Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики	2ч
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	3ч
3.	<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b>	В процессе урока, сам. занятий
	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b> <i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	
	<b>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</b> <i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов <i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища <i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту <i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости <i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	
	<b>Итоговые работы</b>	
		<b>102 часа</b>

	8 класс	
№ п/п	Наименование разделов/тем	Часы учебного времени
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Что вам надо знать</b>	<b>6ч</b>
	<b>Физическое развитие человека</b> <i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i> Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания <i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i> Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	1ч
	<b>Самонаблюдение и самоконтроль</b> <i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	1ч
	<b>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</b> Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам	1ч
	<b>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</b> Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	1ч
	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	1ч
	<b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</b> <i>Олимпиады: странички истории</i> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	1ч
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b>	
	<b>Баскетбол</b>	<b>19ч</b>
	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b> Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1ч
	<b>Освоение ловли и передач мяча</b> Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	1ч
	<b>Освоение техники ведения мяча</b> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	3ч
	<b>Овладение техникой бросков мяча</b> Дальнейшее закрепление техники	3ч

	бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	
	<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b> Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1ч
	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b> Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1ч
	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b> Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1ч
	<b>Освоение тактики игры</b> Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	3ч
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	5ч
	<b>Футбол</b>	<b>9ч</b>
	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1ч
	<b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b> Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.	1ч
	<b>Освоение техники ведения мяча</b> Совершенствование техники ведения мяча	1ч
	<b>Овладение техникой ударов по воротам</b> Совершенствование техники ударов по воротам	1ч
	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b> Совершенствование техники владения мячом	1ч
	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b> Совершенствование техники перемещений, владения мячом	1ч
	<b>Освоение тактики игры</b> Совершенствование тактики игры	2ч
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> Дальнейшее развитие психомоторных способностей	1ч
	<b>Волейбол</b>	<b>22ч</b>
	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	1ч



	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	
	<b>Освоение техники приёма и передач мяча</b> Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2ч
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	6ч
	<b>Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</b> Давнейшее обучение технике движений.	
	<b>Развитие выносливости</b> Дальнейшее развитие выносливости.	
	<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b> Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	
	<b>Освоение техники нижней прямой подачи</b> Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	3ч
	<b>Освоение техники прямого нападающего удара</b> Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	3ч
	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b> Совершенствование Координационных способностей	1ч
	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b> Совершенствование Координационных способностей	1ч
	<b>Освоение тактики игры</b> Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	5ч
	<b>Знания о спортивной игре</b> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	
	<b>Самостоятельные занятия</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-	

	силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	
	<b>Овладение организаторскими умениями</b> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	
	*Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.	
	<b>Гимнастика</b>	<b>18ч</b>
	<b>Освоение строевых упражнений</b> Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	1ч
	<b>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</b> Совершенствование двигательных способностей	В процессе урока
	<b>Освоение и совершенствование висов и упоров</b> Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	4ч
	<b>Освоение опорных прыжков</b> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см). Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	3ч
	<b>Освоение акробатических упражнений</b> Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	10ч
	<b>Развитие координационных способностей</b> Совершенствование кондиционных способностей	
	<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b> Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	
	<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b> Совершенствование скоростно-силовых способностей	
	<b>Развитие гибкости</b> Совершенствование двигательных способностей	
	<b>Знания о физической культуре</b> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	

	<b>Самостоятельные занятия</b> 8 Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	
	<b>Овладение организаторскими умениями</b> Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>22ч</b>
	<b>Овладение техникой спринтерского бега</b> Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м.	8ч
	<b>Овладение техникой прыжка в длину</b> Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.	5ч
	<b>Овладение техникой прыжка в высоту</b> Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.	5ч
	<b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</b> Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1Х1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.	4ч
	<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b> Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.	
	<b>Знания о физической культуре</b> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	
	<b>Самостоятельные занятия</b> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены	
	<b>Овладение организаторскими умениями</b> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	
	<b>Элементы единоборств</b>	<b>6ч</b>
	<b>Овладение техникой приёмов</b> Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение	2ч

	ние от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки	
	<b>Развитие координационных способностей</b> Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.	2ч
	<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b> Силовые упражнения и единоборства в парах	1ч
	<b>Знания</b> Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах -	1ч
	<b>Самостоятельные занятия</b> Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры	
	<b>Овладение организаторскими способностями</b> Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	
3.	<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей.</b>	В процессе урока, сам. занятий
	<b>Утренняя гимнастика</b> Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	
	<b>Выбирайте виды спорта</b> Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, баскетболистов и волейболистов.	
	<b>Тренировку начинаем с разминки</b> Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	
	<b>Повышайте физическую подготовленность</b> Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость	
	<b>Итоговые работы, рефераты</b>	
		<b>102ч</b>

9 класс		
№	Наименование разделов/тем	Часы

п/п		учебного времени
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Что вам надо знать</b>	<b>6ч</b>
	<b>Физическое развитие человека</b> Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания Психические процессы в обучении двигательным действиям Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	1ч
	<b>Самонаблюдение и самоконтроль</b> Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	В процессе урока
	<b>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</b> Основы обучения и самообучения двигательным действиям Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий <b>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</b> Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	1ч
	<b>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</b> Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам	1ч
	<b>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</b> Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	1ч
	<b>Совершенствование физических способностей</b> Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	
	<b>Адаптивная физическая культура</b> Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	1ч
	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> Прикладная физическая подготовка как система тренировочных	1ч

	занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	
	<b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</b> <i>Олимпиады: странички истории</i> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	В процессе урока
<b>2.</b>	<b><i>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</i></b>	
	<b><i>Баскетбол</i></b>	<b>19ч</b>
	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b> Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1ч
	<b>Освоение ловли и передач мяча</b> Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	1ч
	<b>Освоение техники ведения мяча</b> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	2ч
	<b>Овладение техникой бросков мяча</b> Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	3ч
	<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1ч
	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b> Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1ч
	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b> Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1ч
	<b>Освоение тактики игры</b> Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	1ч
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	8ч
	<b><i>Футбол</i></b>	<b>10ч</b>
	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1ч
	<b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b> Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча	1ч
	<b>Освоение техники ведения мяча</b> Совершенствование техники ведения мяча	1ч

	<b>Овладение техникой ударов по воротам</b> Совершенствование техники ударов по воротам	1ч
	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b> Совершенствование техники владения мячом	1ч
	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b> Совершенствование техники перемещений, владения мячом	1ч
	<b>Освоение тактики игры</b> Совершенствование тактики игры	3ч
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> Дальнейшее развитие психомоторных способностей	1ч
	<b>Волейбол</b>	<b>20ч</b>
	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1ч
	<b>Освоение техники приёма и передач мяча</b> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	2ч
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	1ч
	<b>Развитие координационных способностей*</b> (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Совершенствование координационных способностей	
	<b>Развитие выносливости</b> Совершенствование выносливости	
	<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b> Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	
	<b>Освоение техники нижней прямой подачи</b> Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	3ч
	<b>Освоение техники прямого нападающего удара</b> Прямой нападающий удар при встречных передачах	3ч
	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b> Совершенствование координационных способностей	1ч
	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b> Совершенствование координационных способностей	1ч
	<b>Освоение тактики игры</b> Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	8ч
	<b>Знания о спортивной игре</b> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв,	

	расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	
	<b>Самостоятельные занятия</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	
	<b>Овладение организаторскими умениями</b> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	
	*Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.	
	<b>Гимнастика</b>	<b>18ч</b>
	<b>Освоение строевых упражнений</b> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	1ч
	<b>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</b> Совершенствование двигательных способностей	1ч
	<b>Освоение и совершенствование висов и упоров</b> Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	3ч
	<b>Освоение опорных прыжков</b> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	3ч
	<b>Освоение акробатических упражнений</b> Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд	10ч
	<b>Развитие координационных способностей</b> Совершенствование кондиционных способностей	
	<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b> Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	
	<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b> Совершенствование скоростно-силовых способностей	
	<b>Развитие гибкости</b> Совершенствование двигательных способностей	
	<b>Знания о физической культуре</b> Значение гимнастических упражнений для развития	



	координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	
	<b>Самостоятельные занятия</b> 8 Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	
	<b>Овладение организаторскими умениями</b> Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20ч</b>
	<b>Овладение техникой спринтерского бега</b> Низкий старт Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей	7ч
	<b>Овладение техникой прыжка в длину</b> Дальнейшее обучение технике прыжка в длину	4ч
	<b>Овладение техникой прыжка в высоту</b> Совершенствование техники прыжка в высоту	4ч
	<b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</b> Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх	5ч
	<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b> Совершенствование скоростно-силовых способностей	
	<b>Знания о физической культуре</b> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	
	<b>Самостоятельные занятия</b> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены	
	<b>Овладение организаторскими умениями</b> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	
	<b>Элементы единоборств</b>	<b>6ч</b>
	<b>Овладение техникой приёмов</b> Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки	2ч

	<b>Развитие координационных способностей</b> Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.	1ч
	<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b> Силовые упражнения и единоборства в парах	3ч
	<b>Знания</b> Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах -	
	<b>Самостоятельные занятия</b> Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры	
	<b>Овладение организаторскими способностями</b> Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	
3.	<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей.</b>	В процессе урока, сам. занятий
	<b>Утренняя гимнастика</b> Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	
	<b>Выбирайте виды спорта</b> Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, баскетболистов и волейболистов.	
	<b>Тренировку начинаем с разминки</b> Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	
	<b>Повышайте физическую подготовленность</b> Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость	
	<b>Итоговые работы, рефераты</b>	
		<b>102ч</b>